NordicTrack® ELITE 2500

Modelo nº NETL24714.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

Autocolante do Número de Série

APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

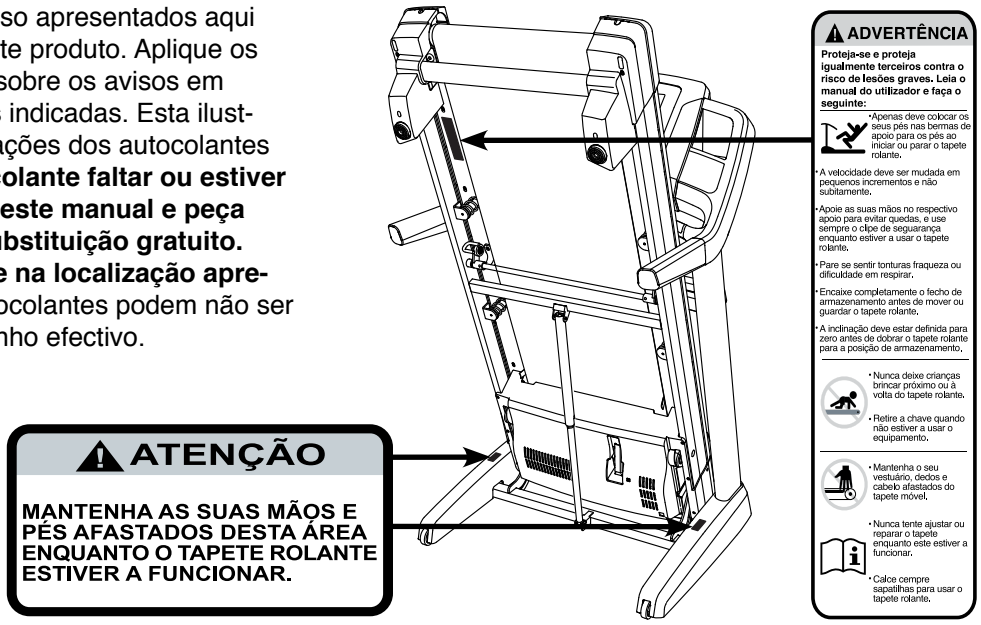
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 15
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE 16
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 29
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 30
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 33
LISTA DE PEÇAS 34
DIAGRAMA AMPLIADO 36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
• Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce cempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo são adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.**

4. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

5. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

6. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

7. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

8. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 181 kg.**

9. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

10. **Utilize vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Utilize sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

11. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 16), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

12. **Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

13. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes. Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 30 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

14. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Utilize sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.**

15. **Coloque-se sempre sobre os carris de apoio para os pés ao iniciar ou parar a cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

16. **Mantenha os dedos, cabelo e vestuário afastados da cinta de caminhar em movimento.**

17. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

18. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

19. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Retire sempre a chave, coloque o Interruptor na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para obter a localização do Interruptor) e desligue o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.**

20. **Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Consulte as secções MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 29.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.**

21. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o trinco de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de armazenamento.**

22. **Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.**

23. **Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

24. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

25. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire o capô do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

26. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® ELITE 2500. O tapete rolante ELITE 2500 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

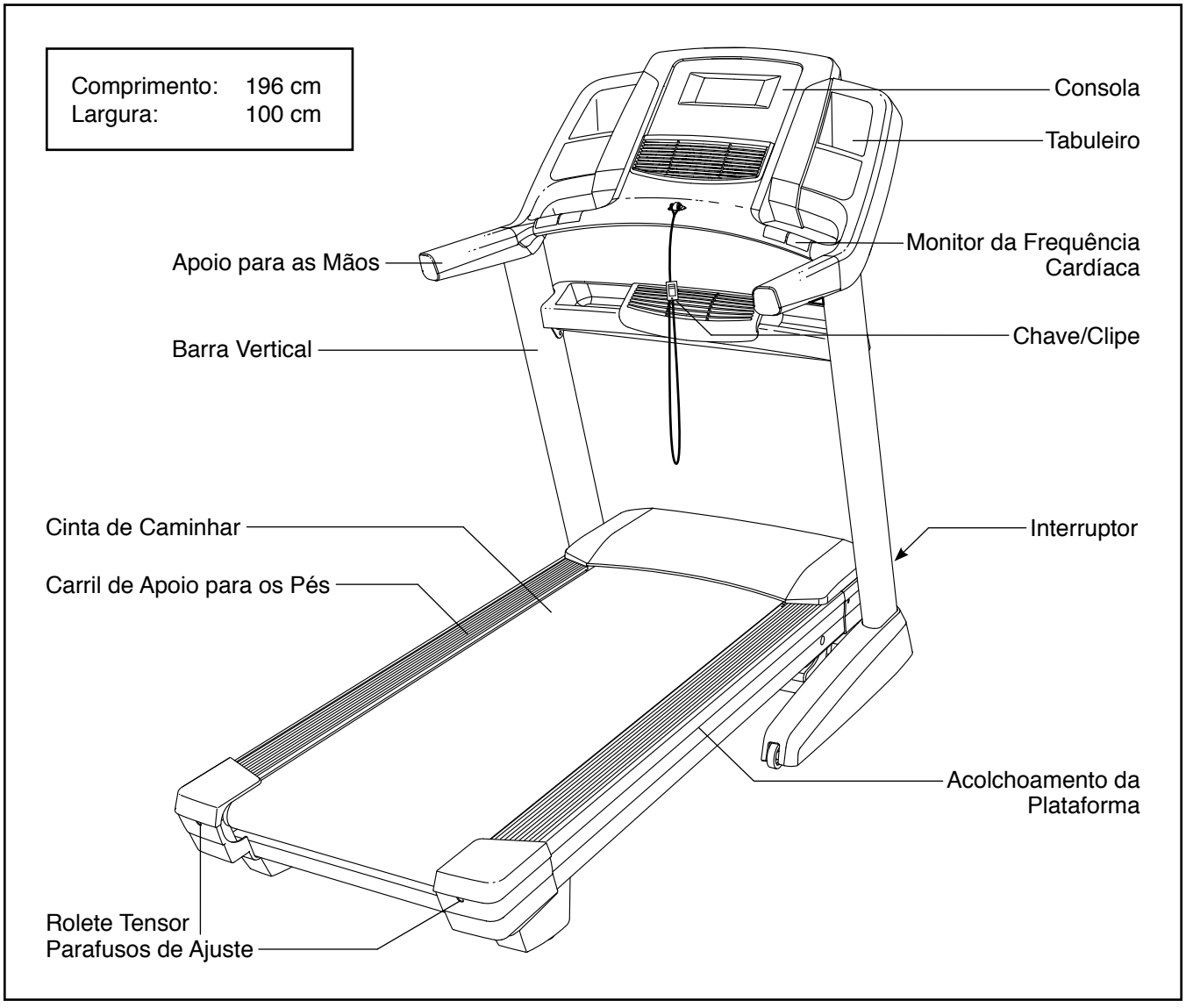
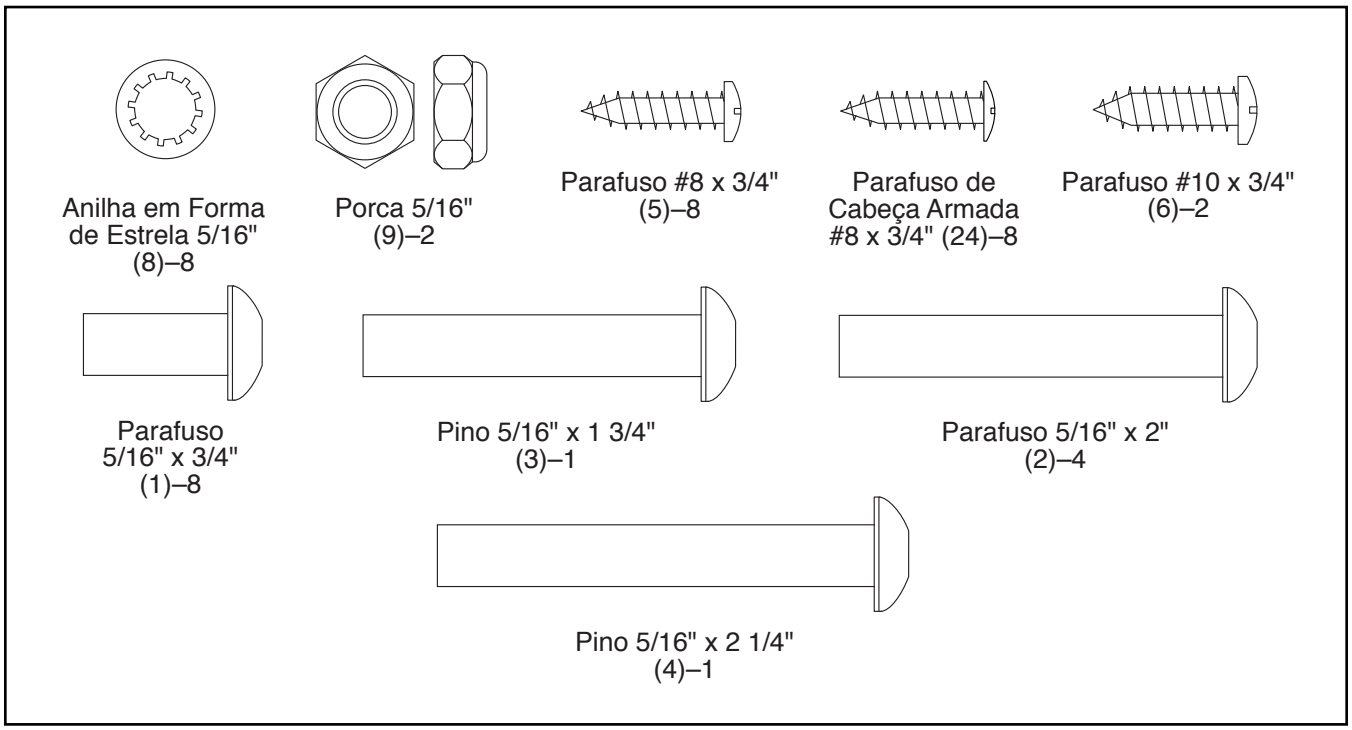


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

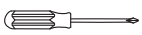

Anilha em Forma de Estrela 5/16" (8)–8
Porca 5/16" (9)–2
Parafuso #8 x 3/4" (5)–8
Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24)–8
Parafuso #10 x 3/4" (6)–2
Parafuso 5/16" x 3/4" (1)–8
Pino 5/16" x 1 3/4" (3)–1
Parafuso 5/16" x 2" (2)–4
Pino 5/16" x 2 1/4" (4)–1

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Após o transporte, pode encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

  a chave sextavada incluída

  uma chave inglesa

  uma chave Phillips 

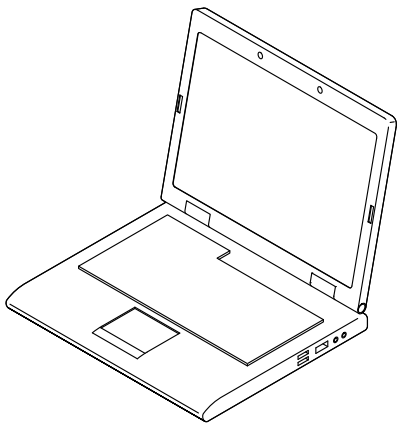
  Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto, isto:**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

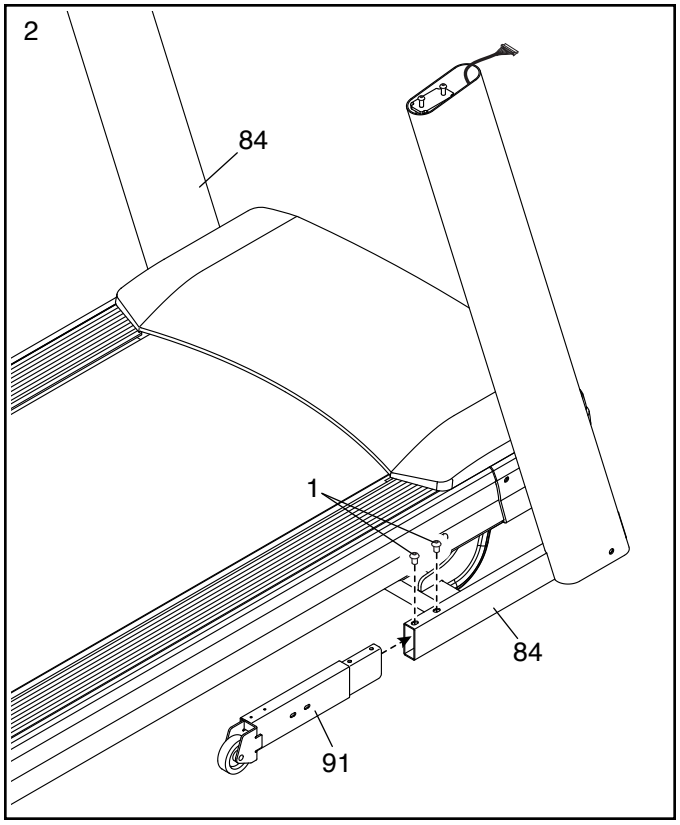
1



2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação está desligado.**

   Identifique a Perna de Extensão Direita (91). Fixe a Perna de Extensão Direita à Barra Vertical (84) direita com dois Parafusos 5/16" x 3/4" (1). **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

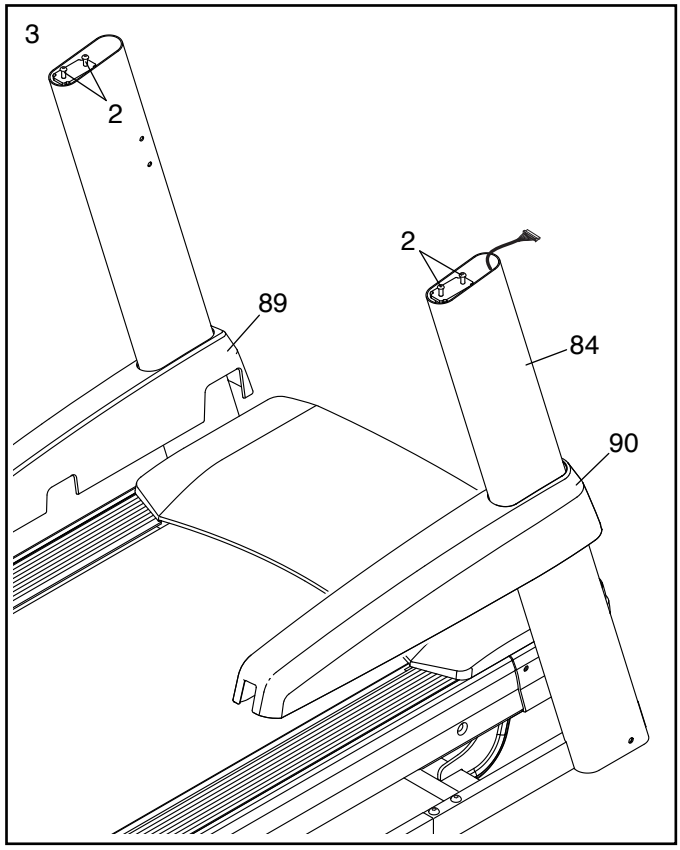
   Fixe a Perna de Extensão Esquerda (não apresentada) à Barra Vertical esquerda (84) da mesma forma.



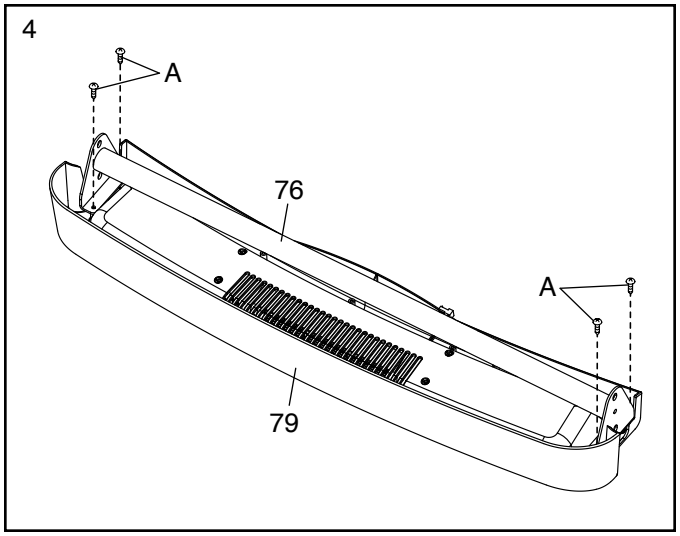
3. Identifique as Coberturas da Barra Vertical Esquerda e Direita (89, 90).

   Insira a Cobertura da Base Esquerda (89) na Barra Vertical esquerda (84) e a Cobertura da Base Direita (90) na Barra Vertical direita (90). Depois, pressione as Coberturas da Barra Vertical para baixo até ficarem encaixadas.

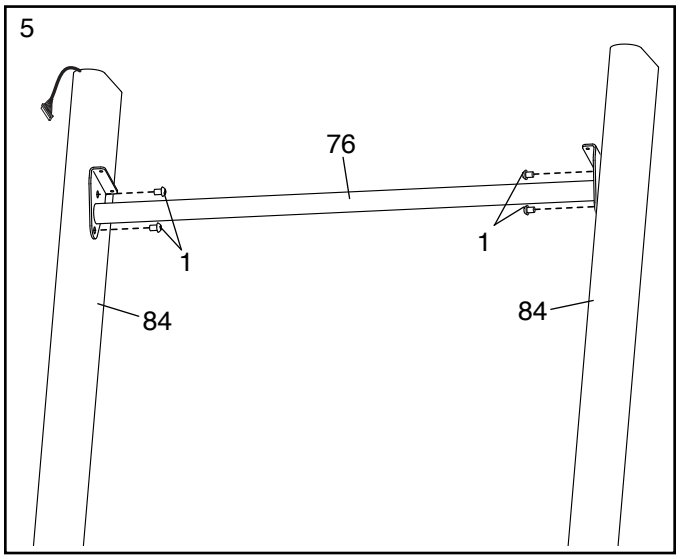
   Retire e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 2" indicados (2).



4. Retire e elimine os quatro parafusos (A) indicados. Retire o Tabuleiro (79) da Barra de Apoio das Barras Verticais (76).



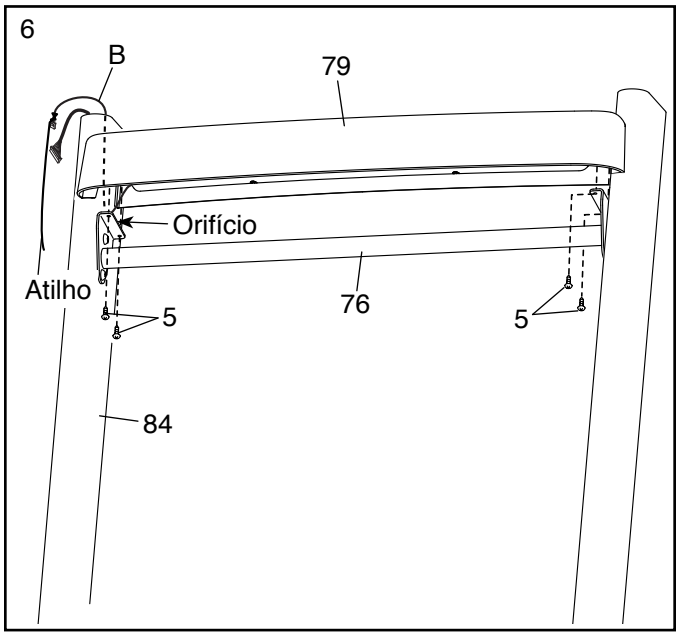
5. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (76) entre as Barras Verticais (84). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



6. Segure no Tabuleiro (79) junto à Barra Vertical direita (84). Enrole o atilho no orifício lateral da Barra Vertical direita à volta de cada extremidade do fio da ventoinha (B). Seguidamente, puxe o fio da ventoinha através do orifício para o topo da Barra Vertical direita. Depois, retire o atilho.

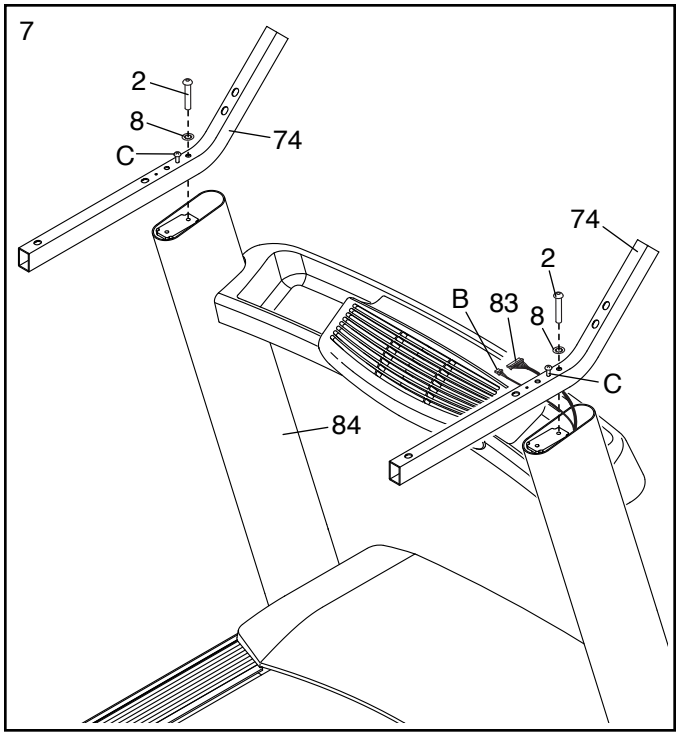
   Identifique os Parafusos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: Não confunda os Parafusos #8 x 3/4" com os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças mais planas.**

   Fixe o Tabuleiro (79) à Barra de Apoio das Barras Verticais (76) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (5). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



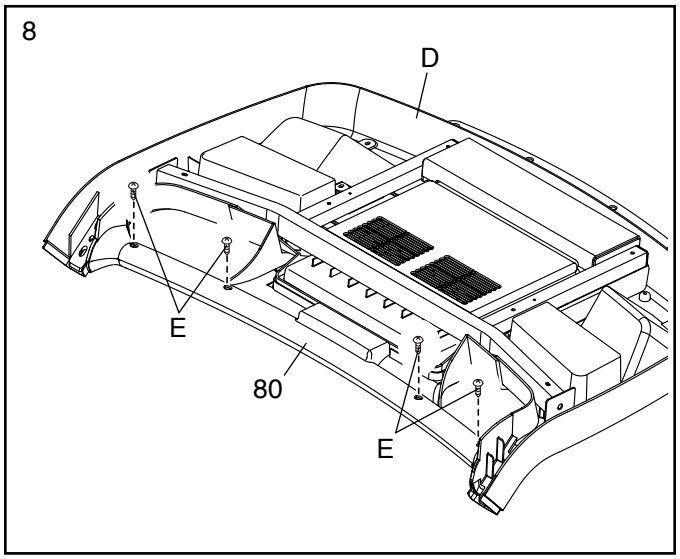
7. Fixe os dois Apoios para as Mãos (74) às Barras Verticais (84) com dois dos Parafusos 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 3 e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Não aperte já completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (83) ou o fio da ventoinha (B) do lado direito. Coloque os fios conforme indicado.**

   Em seguida, retire e elimine os dois parafusos (C) indicados.



8. Coloque a unidade da consola (D) voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

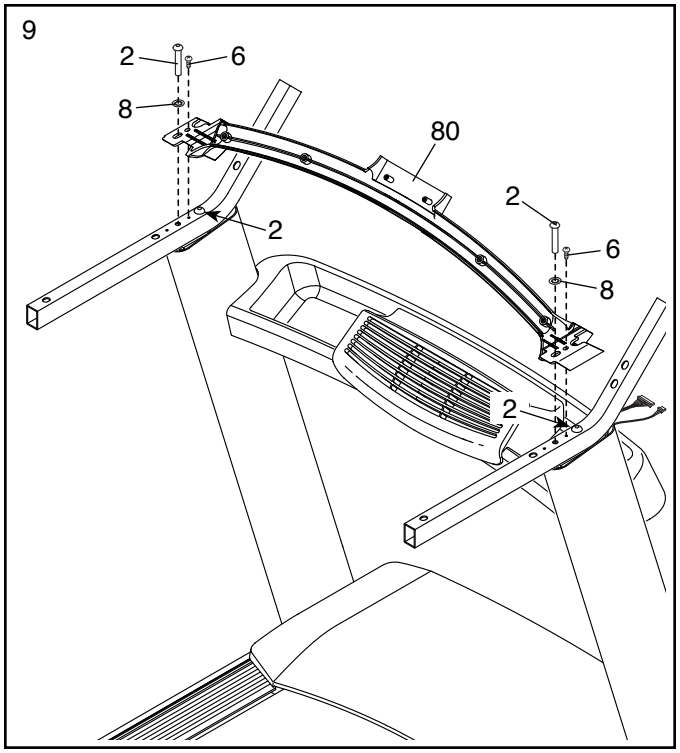
   Retire e elimine os quatro parafusos (E) indicados. Em seguida, retire a Barra de Apoio das Pulsações (80).



9. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (80), não utilize ferramentas elétricas e não aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (6) nem os Parafusos 5/16" x 2" (2).**

   Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (80) conforme indicado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações com dois dos Parafusos 5/16" x 3/2" (2) que retirou no passo 3, duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" e dois Parafusos #10 x 3/4" (6). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

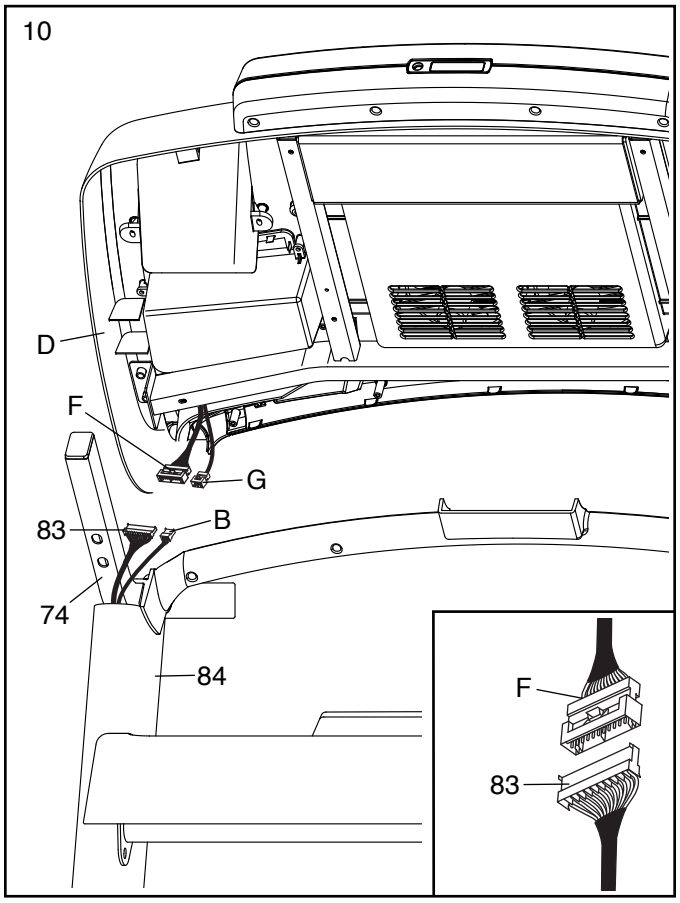
   Em seguida, aperte os outros dois Parafusos 5/16" x 2" (2).



10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (D) junto aos Apoios para as Mãos (74).

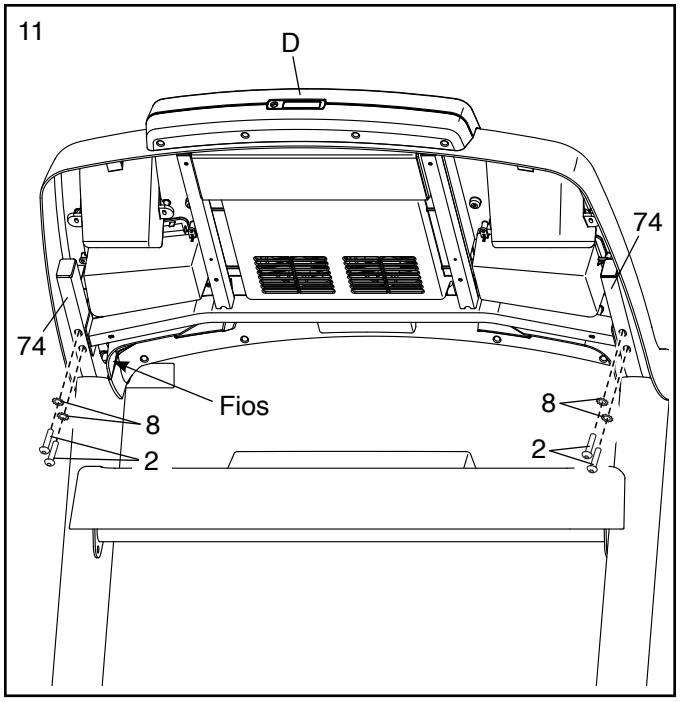
    Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (83) ao fio da consola (F). **Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

    Ligue os dois fios da ventoinha (B, G). Em seguida, retire quaisquer atilhos para fios do Fio da Barra Vertical (83) e dos fios da ventoinha. Introduza a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (84).



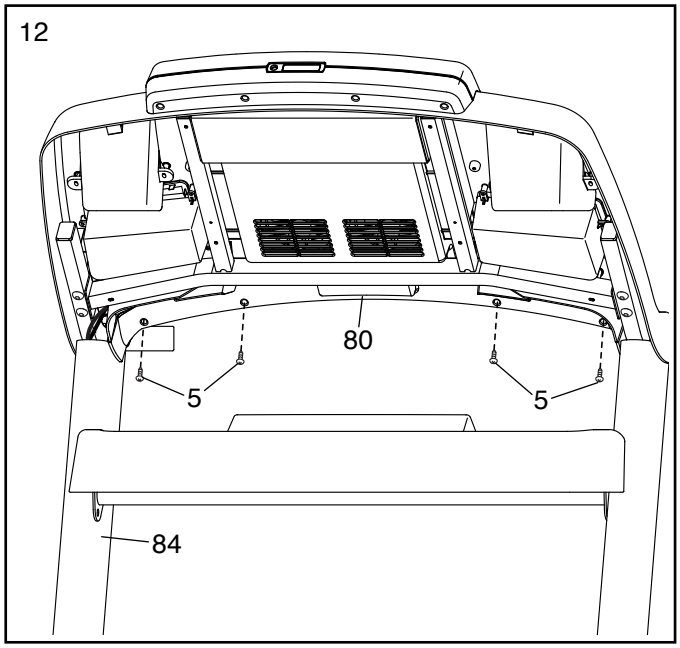
11. Fixe a unidade da consola (D) aos Apoios para as Mãos (74) com quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8)**. Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar os fios.**

    Insira os fios na unidade da consola (D) de baixo para cima.



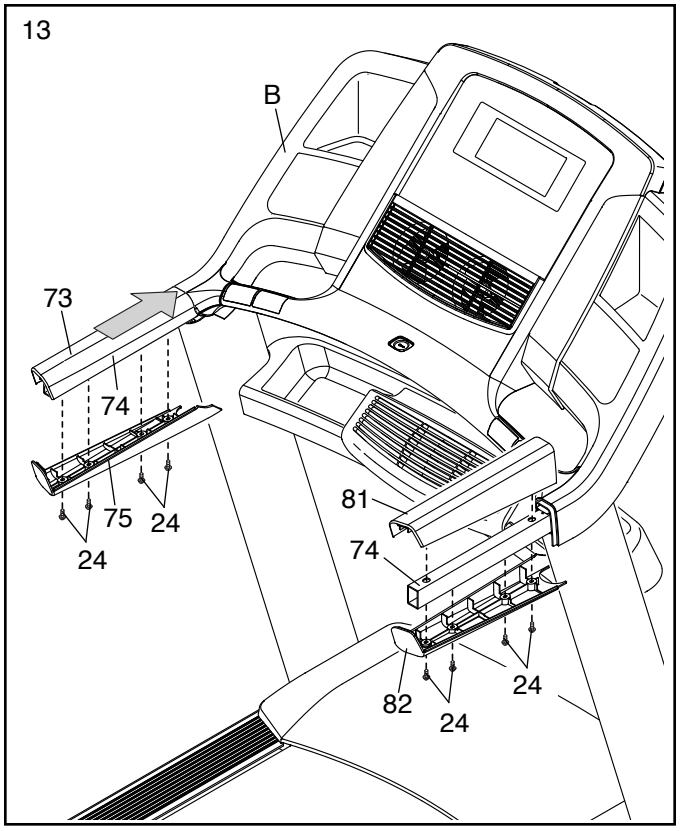
12. Identifique os Parafusos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: Não confunda os Parafusos #8 x 3/4" com os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças mais planas.**

    Aperte quatro Parafusos #8 x 3/4" (5) na Barra Vertical (80) e na unidade da consola. **Tenha cuidado para não apertar demasiado os Parafusos.**



13. Insira a Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda (73) no Apoio para a Mão Esquerda (74). Enrosque quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) na Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda (75), no Apoio para a Mão Esquerda, e na Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda. Em seguida, faça deslizar as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Esquerda para a frente, contra a unidade da consola (B), conforme indicado. Depois, aperte os quatro Parafusos. **IMPORTANTE: Não confunda os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" com os Parafusos #8 x 3/4" (5). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças mais planas.**

    Fixe as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Direita (81, 82) à Barra Vertical Direita (74) conforme descrito acima.

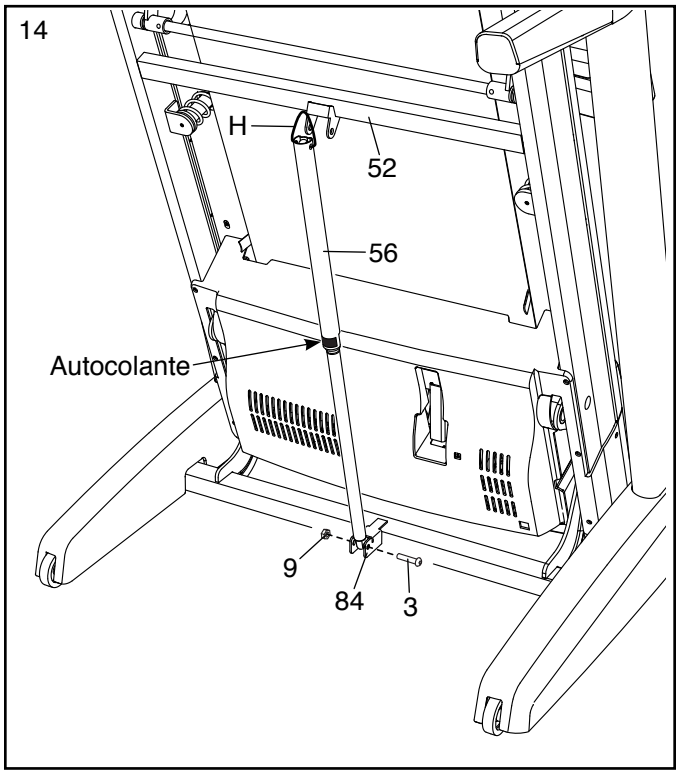


14. Levante a Estrutura (52) até à posição indicada. **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura até o passo 15 ficar concluído.**

    Posicione o Trinco de Armazenamento (56) de modo a que o autocolante fique voltado para o lado oposto ao tapete rolante, conforme indicado.

    Fixe a extremidade inferior do Trinco de Armazenamento (56) ao suporte da Base (84) com um Pino 5/16" x 1 3/4" (3) e uma Porca 5/16" (9).

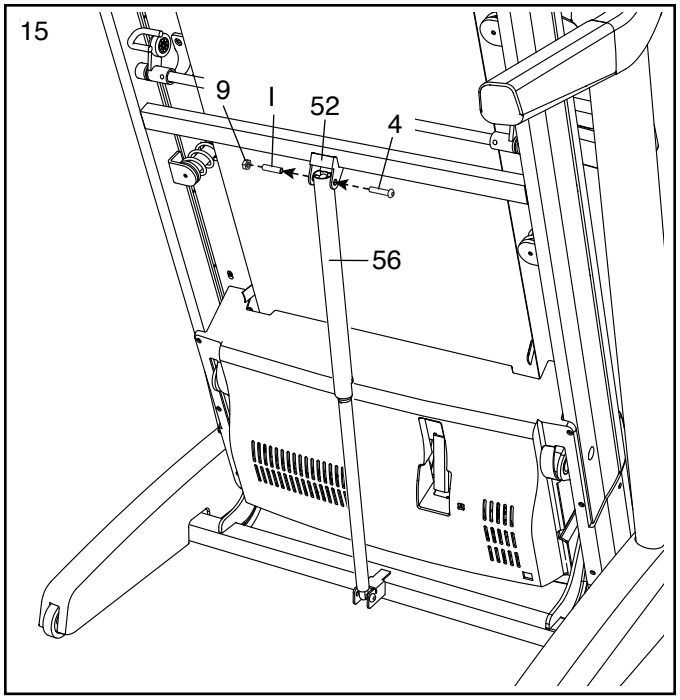
    Levante o Trinco de Armazenamento (56) para a posição vertical. Em seguida, retire e elimine o atilho (H).



15. Fixe a extremidade superior do Trinco de Armazenamento (56) ao suporte da Estrutura (52). Insira um Pino 5/16" x 2 1/4" (4) através do suporte. Esta ação deve empurrar um espaçador (L) pela outra extremidade. Elimine o espaçador.

    Fixe o Trinco de Armazenamento (56) com o Pino 5/16" x 2 1/4" (4) e uma Porca 5/16" (9).

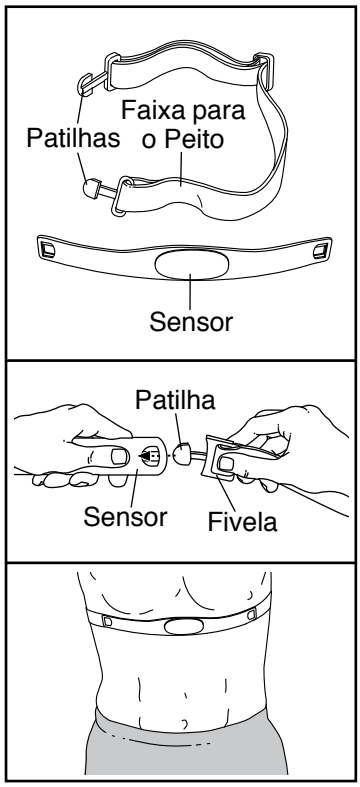
    Baixe a Estrutura (52) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 29).



16. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 31 e 32). Nota: Podem estar incluídas peças extra.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.
Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

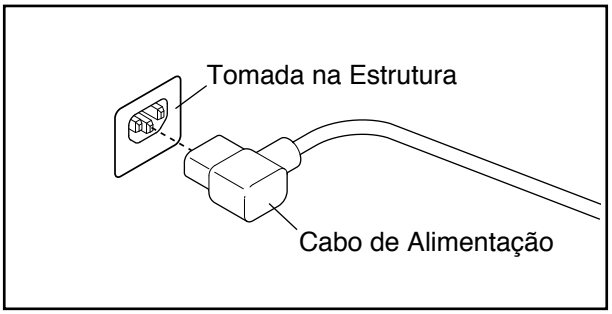
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

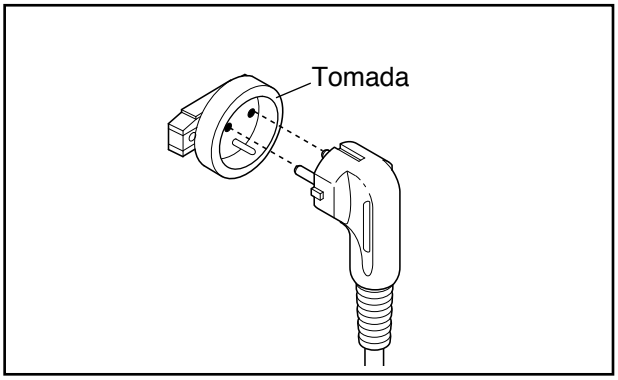
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

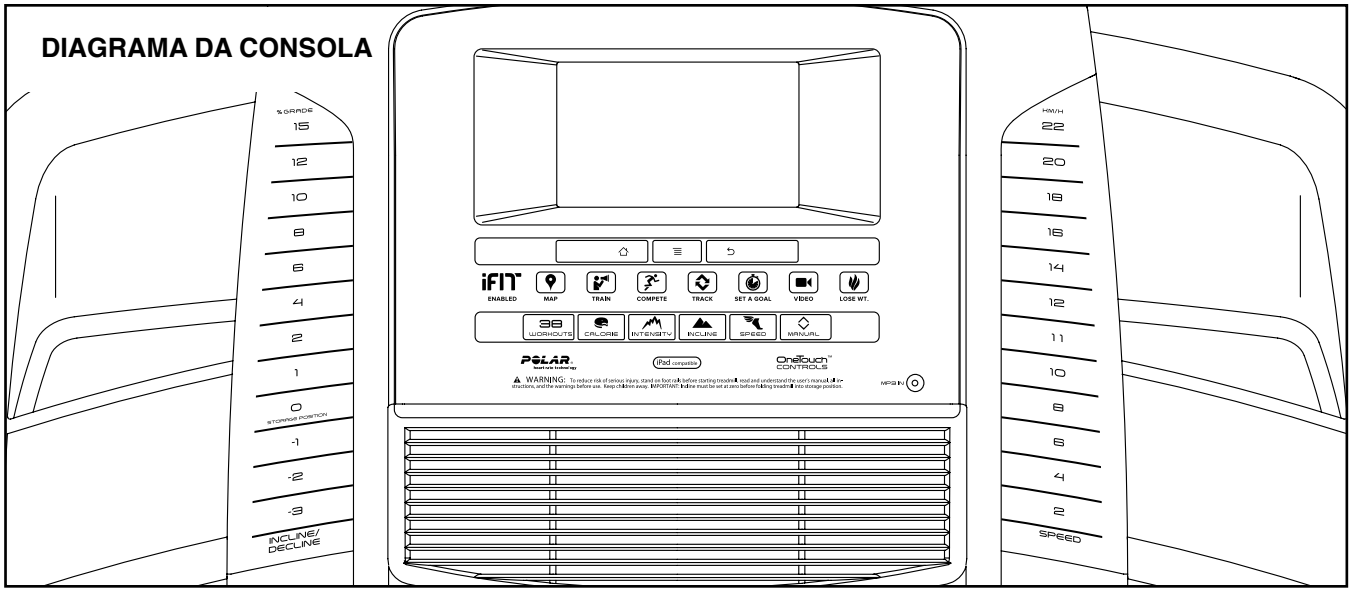
Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.





TORNE REALIDADE OS SEUS OBJETIVOS DE APTIDÃO FÍSICA COM O IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física compatível com o iFit pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade os seus objetivos de aptidão física:

Faça exercício em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.

Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir os seus objetivos pessoais.

Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.

Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.

Defina objetivos de calorias, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.

Veja vídeos de alta definição com sessões de exercício simuladas.

Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a iFit.com para saber mais.

APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Adicionalmente, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes. Além disso, pode definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

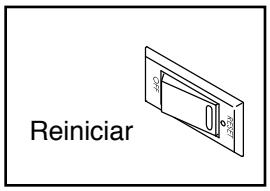
Enquanto se exercita, pode até navegar na Internet, ou ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 18. **Para saber como utilizar o ecrã tátil,** consulte a página 18. **Para configurar a consola,** consulte a página 19.

COMO LIGAR A CORRENTE

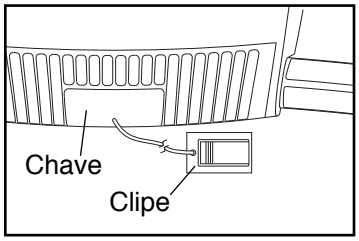
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 16). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o Interruptor na posição de reposição.



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ligado, o ecrã mostra uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de reposição, antes de inserir a chave na consola. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 25.

Depois, coloque-se sobre os carris de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da roupa. Em seguida, insira a chave na consola. **Nota: A consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar. IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**



Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 25. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Antes de utilizar o tapete rolante, execute os passos seguintes para garantir que a consola apresenta o nível correto de inclinação do tapete rolante: Comece por premir uma vez o botão de aumentar Incline (Inclinação). Em seguida, prima o botão de diminuir Incline ou o botão Quick Incline (Inclinação rápida) mais baixo para configurar o tapete rolante para a inclinação mais baixa. Quando a estrutura parar de se mover, o tapete rolante está pronto para utilização

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

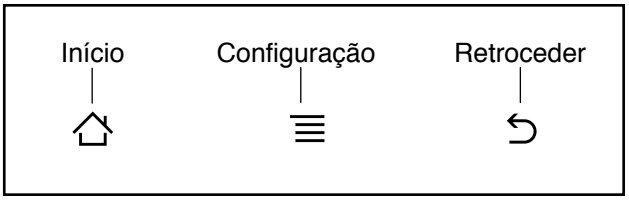
A consola inclui um tablet com um ecrã tátil a cores. As informações que se seguem vão ajudá-lo(a) a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 20). No entanto, não pode fazer zoom passando os dedos pelo ecrã.

- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.

- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros carateres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais carateres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último caráter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

  Utilize estes botões da consola para navegar no tablet. Prima o botão Home (Início) para regressar ao menu principal. Prima o botão de configuração para aceder ao menu principal da configuração (consulte a página 24). Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o tapete rolante pela primeira vez, configure a consola.

1. **Ligue-se à rede sem fios.**

   Nota: Para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 27 para ligar a consola à rede sem fios.

2. **Verifique se existem atualizações do firmware.**

   Comece por consultar o passo 1 na página 24 e o passo 2 na página 27 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 27 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. **Calibre o sistema de inclinação.**

   Consulte o passo 4 na página 27 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

4. **Crie uma conta iFit.**

   Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

   Nota: Para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 26. O browser abre a página inicial do iFit.com. Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit.

A consola está agora pronta para que comece a exercitar-se. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que a consola oferece.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício de pulsações,** consulte a página página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 23.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 24. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 26. **Para utilizar o browser da Internet,** consulte a página 26. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 27. **Para utilizar o modo de rede sem fios,** consulte a página 27.

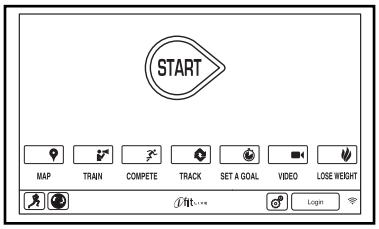
IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 32).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18. **Nota: A consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. **Selecione o menu principal.**



   Quando ligar a corrente, o menu principal aparece após o arranque da consola. Toque no botão Home (Início) junto ao canto inferior esquerdo do ecrã (não apresentado aqui) para regressar ao menu principal em qualquer altura.

3. **Coloque a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.**

   Toque no botão Start (Iniciar) do ecrã ou prima o botão Start (Iniciar) da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. Também pode premir o botão Manual da consola e depois tocar no botão Resume (Retomar) do ecrã. A cinta de caminhar começa a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir a Speed (Velocidade). De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade altera-se em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade altera-se mais rapidamente.

Se premir um dos botões de velocidade numerados, a velocidade da cinta de caminhar altera-se gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

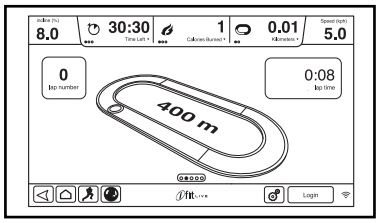
Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (Parar). Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (Iniciar).

4. Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.

Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (Inclinação) ou um dos botões Incline/Decline numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação altera-se gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

Nota: Na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 27).

5. Acompanhe o seu progresso com os ecrãs.



A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que selecionar determina que informações sobre a sessão de exercício são apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O nível de inclinação do tapete rolante;
- O tempo decorrido;
- O tempo restante (Nota: O modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante);
- O número aproximado de calorias queimadas
- O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
- A distância que caminhou ou correu
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- Uma pista que representa 400 metros
- O seu ritmo em minutos por quilómetro
- O número da volta em curso
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6).

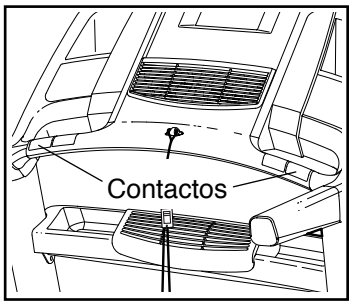
Se quiser, ajuste o volume premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume na consola.

Para interromper a sessão de exercício, toque num dos botões do menu ou prima o botão Stop (Parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (Retomar) ou no botão Start. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (Terminar sessão de exercício).

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresenta a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página.

Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.

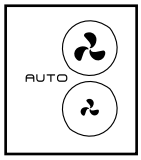


Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre os carris de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos.** Quando a pulsação for detetada, é apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumenta ou diminui automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

   Prima repetidamente o botão da ventoinha pequena para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Prima o botão da ventoinha grande para selecionar uma velocidade ou o modo automático.



8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Suba para a plataforma de caminhar e toque no botão Home (Início) ou no botão de retroceder no ecrã, ou prima o botão Stop (Parar) na consola. Surge no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (Terminar) para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

   Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o Interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

   Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Calorie (Calorias), o botão Intensity (Intensidade), o botão Incline (Inclinação) ou o botão Speed (Velocidade) da consola. Nota: Também pode tocar no botão do atleta no ecrã para selecionar o menu de sessões de exercício.

   Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indica o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indica também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício e um perfil da configuração de inclinação da mesma.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start Workout (Iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indica o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

   No final do primeiro segmento da sessão de exercício, o tapete rolante ajusta-se automaticamente à configuração de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

   A sessão de exercício continua da mesma forma até terminar o último segmento. Nesse momento, a cinta de caminhar abranda até parar e aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

   Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preterir manualmente a configuração premindo os botões Speed ou Incline. **Se premir um botão de Speed,** pode controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 19). **Se premir um botão de Incline,** pode controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 20). **Para regressar à configuração de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício,** toque no botão Follow Workout (Seguir sessão de exercício).

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de início no canto inferior esquerdo do ecrã, ou prima o botão Stop (Parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (Retomar) ou prima o botão Start (Iniciar) na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (Terminar sessão de exercício).

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afetado.

4. **Acompanhe o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página página 20. O ecrã também pode apresentar um perfil da configuração de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

6. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 21.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

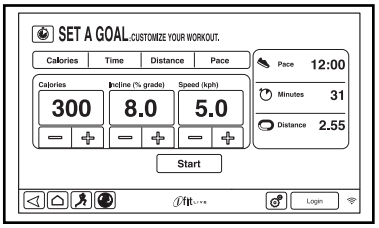
1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

2. **Selecione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 19.

3. **Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.**



Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (Definir um objetivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal (Definir um objetivo) na consola.

Para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque nos botões Calories (Calorias), Time (Tempo), Distance (Distância) ou Pace (Ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar ou diminuir no ecrã para selecionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã indica a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar durante a mesma.

4. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start (Iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

   A sessão de exercício funciona da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 19–21).

   A sessão de exercício continua até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abranda até parar e aparece no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (Terminar) para regressar ao menu principal. Também pode conseguir gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

5. **Acompanhe o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 20.

6. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

7. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 21.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÕES

As sessões de exercício de pulsações controlam automaticamente a velocidade e inclinação do tapete rolante para manter a sua frequência cardíaca próxima do objetivo durante o exercício. Nota: É necessário utilizar um monitor de frequência cardíaca para utilizar um programa de pulsações.

1. **Coloque o monitor de frequência cardíaca para o peito incluído.**

   Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 15.

2. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

3. **Selecione uma sessão de exercício de pulsações.**

   Para selecionar uma sessão de exercício de pulsações, toque no botão do atleta no canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, toque no botão Heart Rate (Frequência Cardíaca) no ecrã.

   Em seguida, toque no separador Performance (Desempenho) ou Endurance (Resistência) no ecrã.

4. **Introduza a sua frequência cardíaca máxima.**

   Toque nos botões de aumentar e diminuir para introduzir a sua frequência cardíaca máxima. Pode também ajustar a velocidade e duração máximas da sessão de exercício. Nota: Para determinar a sua frequência cardíaca máxima, consulte o seu médico ou uma fonte recomendada por um médico.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start Workout (Iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começa a mover-se. Agarre nos apoios para as mãos e comece a caminhar.

6. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 20.

7. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 21.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, é necessário ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 27). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18.

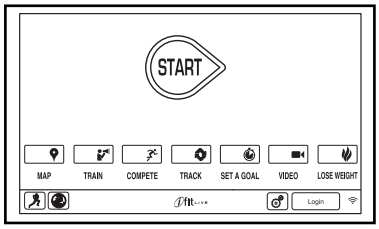
2. **Selecione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 19.

3. **Inicie sessão na sua conta iFit.**

   Se ainda não o fez, toque no botão Login (Iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã pede-lhe o nome de utilizador e a senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Submit (enviar). Toque no botão Cancel (Cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**



   Para descarregar uma sessão de exercício iFit para a sua agenda, toque nos botões Map (Mapa), Train (Treinar), Video (Vídeo) ou Lose Weight (Perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: Pode ter acesso às sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

   Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (Competir). Para ver o seu histórico de sessões de exercício, toque no botão Track (Pista). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (Definir um objetivo) (consulte a página 22). Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.

   Para mudar de utilizador dentro da conta, toque no botão do utilizador junto ao canto inferior direito do ecrã.

   Antes de descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indica o nome, a duração e a distância da mesma. O ecrã indica também o número aproximado de calorias que irá queimar durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã faz a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 21.

   Em algumas sessões de exercício, pode ser orientado(a) pela voz de um treinador áudio.

6. **Acompanhe o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 20. O ecrã pode também apresentar um mapa da pista em que está a caminhar ou a correr.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o ecrã indica as velocidades dos utilizadores iFit e as distâncias que percorreram. O ecrã indica também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros utilizadores iFit.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

8. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 21.

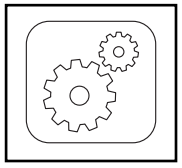
9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 21.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. **Selecione o menu de configuração principal.**



   Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 18). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 19). Em seguida, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para selecionar o menu de configuração principal.

2. **Selecione o modo de configuração do equipamento.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (Configuração do equipamento). Nota: Passe ou toque com o dedo no ecrã para percorrer as opções, se necessário.

3. **Selecione um idioma.**

   Para selecionar um idioma, toque no botão Language (Idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. **Selecione a unidade de medida.**

   Toque no botão US/Metric (Imperial/métrico) para ver a unidade de medida selecionada. Altere a unidade de medida se desejar. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. **Selecione um fuso horário.**

   Toque no botão Timezone (Fuso horário). Selecione o fuso horário local para a consola sincronizar com a hora local. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. **Selecione uma hora de atualização.**

   Para selecionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (Hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

   IMPORTANTE: Deve desligar sempre o cabo de alimentação após a utilização do tapete rolante. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente o tapete rolante e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

7. **Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.**

   A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reposição e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã mostra uma apresentação de demonstração.

   Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (Modo de demonstração). Depois, toque na caixa de seleção On (Ligado) ou na caixa de seleção Off (Desligado). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. **Ative ou desative o browser da Internet.**

   Para ativar ou desativar o browser da Internet, comece por tocar no botão Browser. Depois, toque na caixa de seleção Enable (Ativar) ou na caixa de seleção Disable (Desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. **Ative ou desative a visualização da rua.**

   Durante algumas sessões de exercício o ecrã pode apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas, toque primeiro no botão Street View (Vista de rua). Depois, toque na caixa de seleção Enable ou na caixa de seleção Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

10. **Ative ou desative a chave.**

    Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada no seu tapete rolante.

    Se quiser, pode desativar a chave para que o tapete rolante não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (Chave de segurança). Para desativar a chave, toque na caixa de seleção Disable. **ATENÇÃO: Leia o aviso de segurança no ecrã antes de desativar a chave.** Para ativar novamente a chave, toque na caixa de seleção Enable.

11. Ative ou desative um código de acesso.

A consola possui um código de acesso para segurança infantil, destinado a impedir que pessoas não autorizadas utilizem o tapete rolante.

Toque no botão Passcode (Código de acesso). Para ativar um código de acesso, toque na caixa de seleção Enable (Ativar). Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque em Save (Gravar) para utilizar esse código de acesso. Toque em Cancel (Cancelar) para regressar ao modo de configuração do equipamento e não utilizar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable (Desativar).

Nota: Se estiver ativado um código de acesso, a consola pede-lhe periodicamente que o introduza. A consola permanece bloqueada até ser introduzido o código de acesso correto. **IMPORTANTE: No caso de se esquecer do seu código de acesso, introduza o seguinte código mestre para desbloquear a consola: 1985.**

12. Defina um tempo limite de segurança para o ecrã.

A consola inclui uma reposição automática do ecrã; se não se tocar nem premir botões e a cinta de caminhar não se mover durante um determinado período de tempo, a consola reinicia automaticamente.

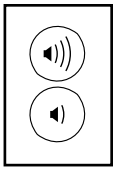
Para definir o tempo durante o qual a consola aguarda antes de reiniciar automaticamente, toque no botão Safety Screen Timeout (Tempo limite de segurança do ecrã) para ver uma lista de tempos. Em seguida, selecione o tempo pretendido. Toque no botão de retroceder no ecrã.

13. Saia do modo de configuração do equipamento.

Para sair do modo de configurações do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio macho 3,5 mm - macho 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3, de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo áudio está bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, consulte uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o volume na consola, ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.

Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO UTILIZAR O BROWSER DA INTERNET

Nota: Para utilizar o browser, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o browser, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Para utilizar o browser da Internet toque nos botões Back (Retroceder), Refresh (Atualizar) e Forward (Avançar) no ecrã. Para sair do browser da Internet, toque no botão Return (regressar) no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 18.

Para introduzir um endereço web diferente na barra de URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a barra de URL, se necessário. Em seguida, toque na barra de URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (Ir).

Nota: Enquanto estiver a utilizar o browser, os botões de velocidade, inclinação, ventoinha e volume funcionam, mas os botões das sessões de exercício não.

Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

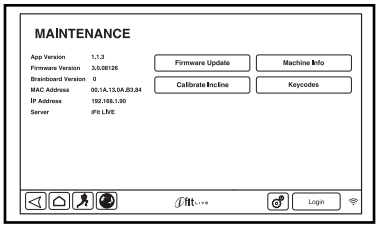
1. **Selecione o menu de configuração principal.**

   Consulte o passo 1 na página 24.

2. **Selecione o modo de manutenção.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (Manutenção) para entrar no modo de manutenção.

   O ecrã principal do modo de manutenção apresenta informações sobre o modelo e a versão do tapete rolante.



3. **Atualize o firmware da consola.**

   Para obter os melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

   Toque no botão Firmware Update (Atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começa imediatamente.

   Para evitar danificar o tapete rolante, não desligue a corrente nem retire a chave durante a atualização do firmware.

   O ecrã apresenta o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, o tapete rolante desliga e volta a ligar. Se tal não acontecer, coloque o Interruptor na posição de desligado. Espere vários segundos e, em seguida, coloque o interruptor na posição de reposição. Nota: A consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

   Nota: Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Estas atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. **Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.**

   Toque no botão Calibrate Incline (Calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (Começar) para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixa até ao nível mínimo e, em seguida, regressa à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação fica calibrado. Prima o botão Cancel (Cancelar) para regressar ao modo de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (Terminar).

   IMPORTANTE: Mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados do tapete rolante durante a calibragem do sistema de inclinação. Numa emergência, retire a chave da consola para parar a calibragem da inclinação.

5. **Veja informações sobre a máquina.**

   Toque no botão Machine Info (Informações da máquina) para ver informações sobre o tapete rolante. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. **Procure os códigos.**

   O botão Keycodes (Códigos das teclas) destina-se a ser utilizado por técnicos para verificar se determinado botão está a funcionar corretamente.

7. **Saia do modo de manutenção.**

   Para sair do modo de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

1. **Selecione o menu de configuração principal.**

   Consulte o passo 1 na página 24.

2. **Selecione o modo de rede sem fios.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Wireless Network (Rede sem fios) para entrar no modo de rede sem fios.

3. **Ative o Wi-Fi.**

   Certifique-se de que a caixa de seleção Wi-Fi tem uma marca verde. Se não tiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procura redes sem fios disponíveis.

4. **Configure e faça a gestão de uma ligação a uma rede sem fios.**

   Quando a opção Wi-Fi está ativada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: Pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

   Certifique-se de que a caixa de seleção na opção de menu Network Notification (Notificação de rede) tem uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

   Nota: Precisa de ter uma rede sem fios própria e um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

   Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: Precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também tem de a saber.

   Numa caixa de informações é-lhe perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (Ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (Cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Aparece um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (Mostrar senha).

   Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 18.

   Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresenta a palavra CONNECTED (ligada). Em seguida, prima o botão de retroceder na consola para regressar ao modo de rede sem fios.

   Para se desligar de uma rede sem fios, selecione a rede sem fios e, em seguida, toque no botão Forget (Esquecer).

   Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha está correta. Nota: As senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

   Nota: O modo iFit suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA e WPA2). Recomenda-se uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

   Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

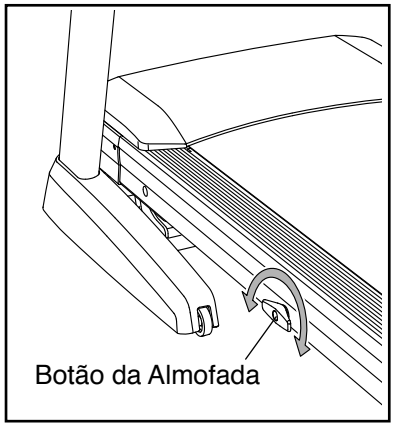
5. **Saia do modo de rede sem fios.**

   Para sair do modo de rede sem fios, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

O tapete rolante possui um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou correr sobre o mesmo.

Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação.



Para maior firmeza, rode o botão da almofada meia volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até o sentir encaixar. Para menor firmeza, rode o botão da almofada meia volta no sentido dos ponteiros do relógio até o sentir encaixar.

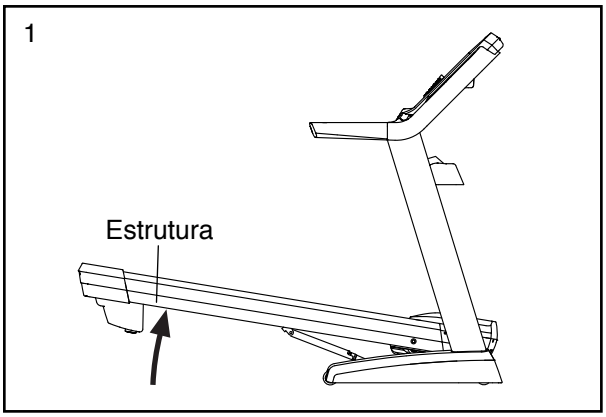
Nota: Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

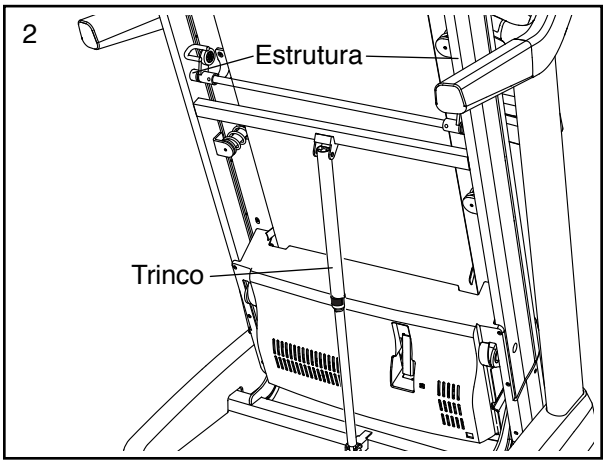
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelos carris plásticos de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até o trinco de armazenamento se fixar na posição de armazenamento. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o trinco de armazenamento fica encaixado.**

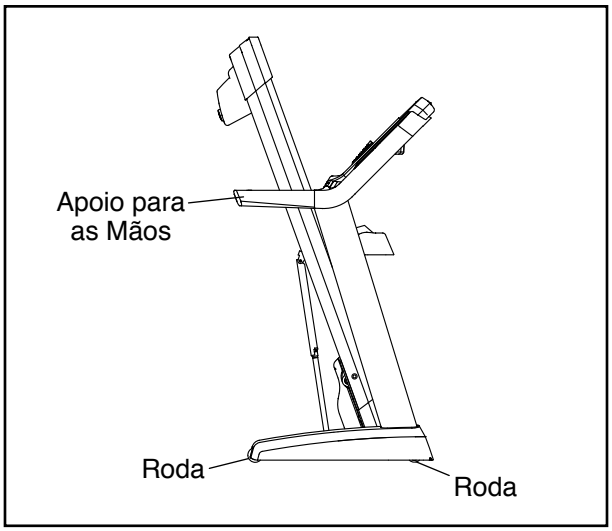


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

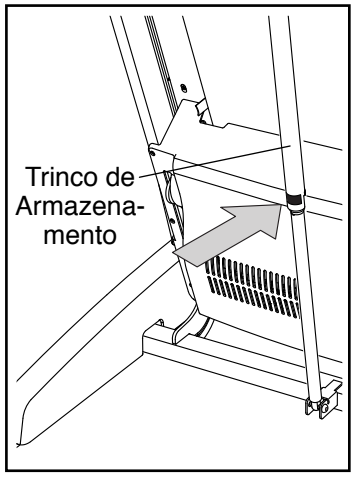
Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o trinco de armazenamento fica bloqueado na posição de armazenamento. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

Agarre nos apoios para as mãos com ambas as mãos e empurre cuidadosamente o tapete rolante até ao sítio pretendido. **ATENÇÃO: Não puxe pela estrutura nem mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**



COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

Faça pressão na parte superior do tapete rolante com as mãos, prima o trinco de armazenamento com o pé na localização indicada e, em seguida, deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação.** Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

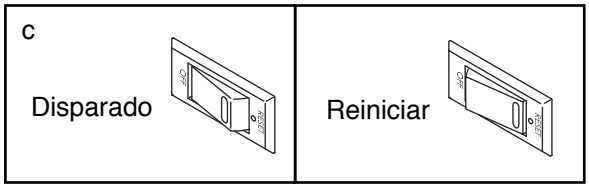
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: O aparelho não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 16). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o Interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

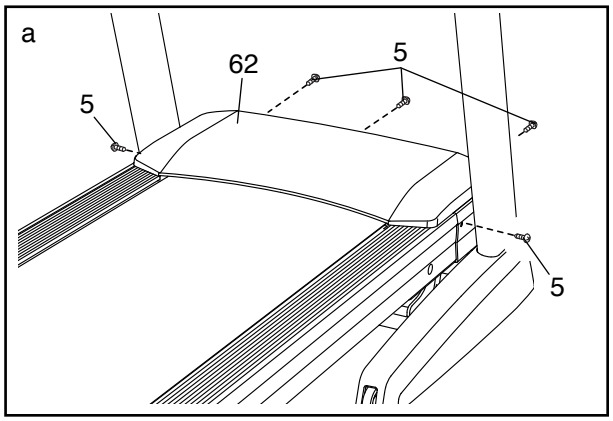
d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

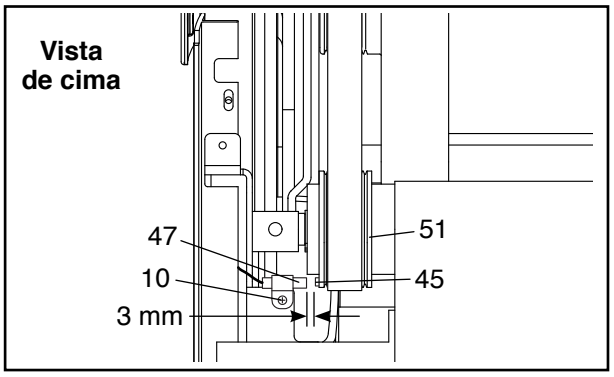
a. A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (Parar) por alguns segundos. Se o modo de demonstração permanecer ativo, consulte o passo 7 na página 25 para o desativar.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (5). Rode cuidadosamente o Capô do Motor (62) e retire-o.



Localize o Interruptor de Lâminas (47) e o Íman (45) no lado esquerdo da Polia (51). Rode a Polia até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4" (10), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Coloque novamente o Capô do Motor (não apresentado) com os Parafusos #8 x 3/4" (não apresentados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



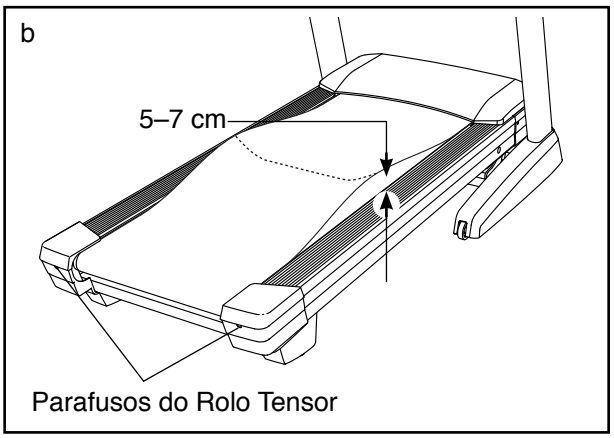
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

a. Mantenha premidos os botões Stop (Parar) e de aumentar Speed (Velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop e depois prima o botão de aumentar ou diminuir Incline (Inclinação). O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois volta ao nível mínimo. Desta forma o sistema de inclinação é novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2) com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



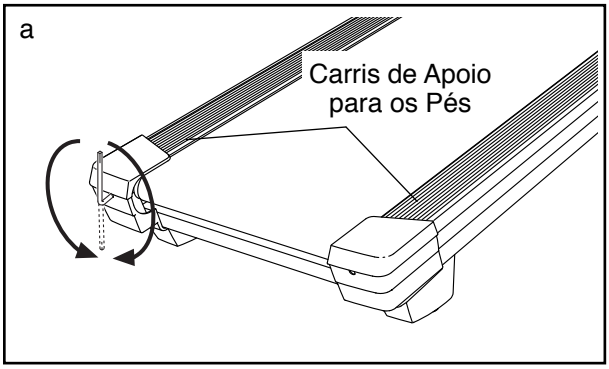
c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre os carris de apoio para os pés

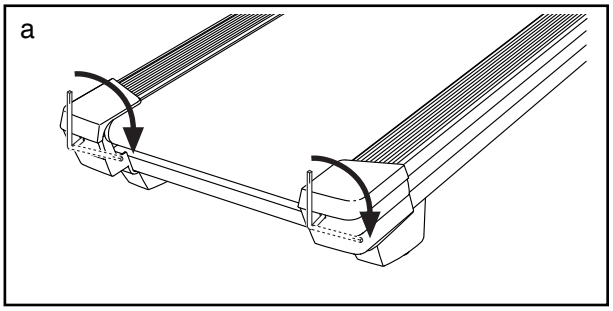
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nos carris de apoio para os pés, pode ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolete tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolete tensor 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL24714.0 R0514A

N°	Qtd.	Descrição
1	8	Parafuso 5/16" x 3/4"
2	8	Parafuso 5/16" x 2"
3	1	Pino 5/16" x 1 3/4"
4	1	Pino 5/16" x 2 1/4"
5	65	Parafuso #8 x 3/4"
6	2	Parafuso #10 x 3/4"
7	1	Parafuso Prateado #8 x 1/2"
8	8	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
9	6	Porca 5/16"
10	1	Parafuso Auto-Atarrachante #8 x 3/4"
11	44	Parafuso #8 x 1/2"
12	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"
13	4	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"
14	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
15	1	Pino 3/8" x 2"
16	1	Isolador do Motor
17	2	Parafuso #8 x 1 3/4"
18	4	Parafuso da Guia da Correia #8
19	2	Pino do Motor 5/16"
20	4	Parafuso 5/16" x 1/34"
21	1	Parafuso 1/4" 1 3/4"
22	2	Pino 3/8" x 1 3/4"
23	2	Parafuso 3/8" x 2 1/2"
24	8	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"
25	1	Grelha da Ventoinha do Tabuleiro
26	2	Pino 1/2" x 2"
27	4	Acolchoamento de Borracha
28	2	Parafuso 3/8" x 1"
29	8	Parafuso #6 x 1/2"
30	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
31	4	Anilha Plana 5/16"
32	8	Parafuso #8 x 3/8"
33	3	Parafuso 1/4" x 1/2"
34	2	Porca 1/2"
35	6	Porca 3/8"
36	5	Clipe do Capô
37	4	Acolchoamento
38	1	Autocolante de Aviso
39	1	Plataforma de Caminhar
40	1	Cinta de Caminhar
41	1	Carril de Apoio para o Pé Esquerdo
42	1	Carril de Apoio para o Pé Direito
43	2	Guia da Correia
44	1	Cobertura da Estrutura Esquerda
45	1	Íman
46	1	Clipe
47	1	Interruptor de Lâminas
48	1	Controlador
49	2	Anilha em Forma de Estrela #8
50	1	Suporte do Controlador
51	1	Polia/Rolete de Tração
52	1	Estrutura
53	4	Atilho
54	1	Motor de Tração
55	1	Correia do Motor
56	1	Trinco de Armazenamento
57	1	Cobertura da Estrutura Direita
58	2	Pé Traseiro
59	1	Rolete Tensor
60	1	Tampa Traseira Esquerda
61	1	Tampa Traseira Direita
62	1	Capô do Motor
63	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
64	2	Espaçador da Estrutura
65	1	Estrutura de Inclinação
66	1	Motor de Inclinação
67	2	Espaçador do Motor de Inclinação
68	2	Montagem do Capô
69	1	Cabo de Alimentação
70	1	Passa-fios do Cabo de Alimentação
71	1	Interruptor
72	1	Caixa
73	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda
74	2	Apoio para as Mãos
75	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
76	1	Barra de Apoio das Barras Verticais
77	2	Tampa da Estrutura da Consola
78	1	Tomada
79	1	Tabuleiro
80	1	Barra de Apoio das Pulsações
81	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita
82	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
83	1	Fio da Barra Vertical
84	1	Barra Vertical
85	3	Autocolante de Aviso
86	1	Passa-Fios da Barra Vertical
87	2	Roda Frontal
88	2	Espaçador da Roda
89	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
90	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
91	1	Perna de Extensão Direita
92	2	Roda Traseira
93	1	Perna de Extensão Esquerda
94	1	Tabuleiro Esquerdo
95	2	Ventoinha
96	1	Consola
97	1	Cobertura da Coluna Esquerda
98	1	Grelha da Coluna Esquerda
99	2	Coluna
100	1	Base da Consola

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
101	1	Tabuleiro Direito	116	1	Haste do Acolchoamento
102	1	Grelha da Coluna Direita	117	2	Roda do Acolchoamento
103	1	Cobertura da Coluna Direita	118	8	Placa do Acolchoamento
104	1	Chave/Clipe	119	4	Mola do Acolchoamento
105	2	Tampa da Estrutura da Consola	120	1	Tampa Traseira Esquerda
106	1	Estrutura da Consola	121	1	Tampa Traseira Direita
107	4	Atilho para Fio	122	8	Placa do Carril de Apoio para os Pés
108	1	Alça das Pulsações			
109	1	Sensor de Pulsações	123	8	Tampa Traseira Direita
110	2	Pino 1/4" x 1 1/2"	124	2	Travão da Roda do Acolchoamento
111	2	Porca 1/4"	125	1	Ventoinha do Tabuleiro
112	1	Alça de Ajuste	126	1	Cobertura da Ventoinha do Tabuleiro
113	1	Tampa da Alça			
114	4	Bucha do Acolchoamento	127	2	Bucha do Motor
115	2	Suporte da Haste do Acolchoamento	128	1	Filtro
			*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL24714.0 R0514A

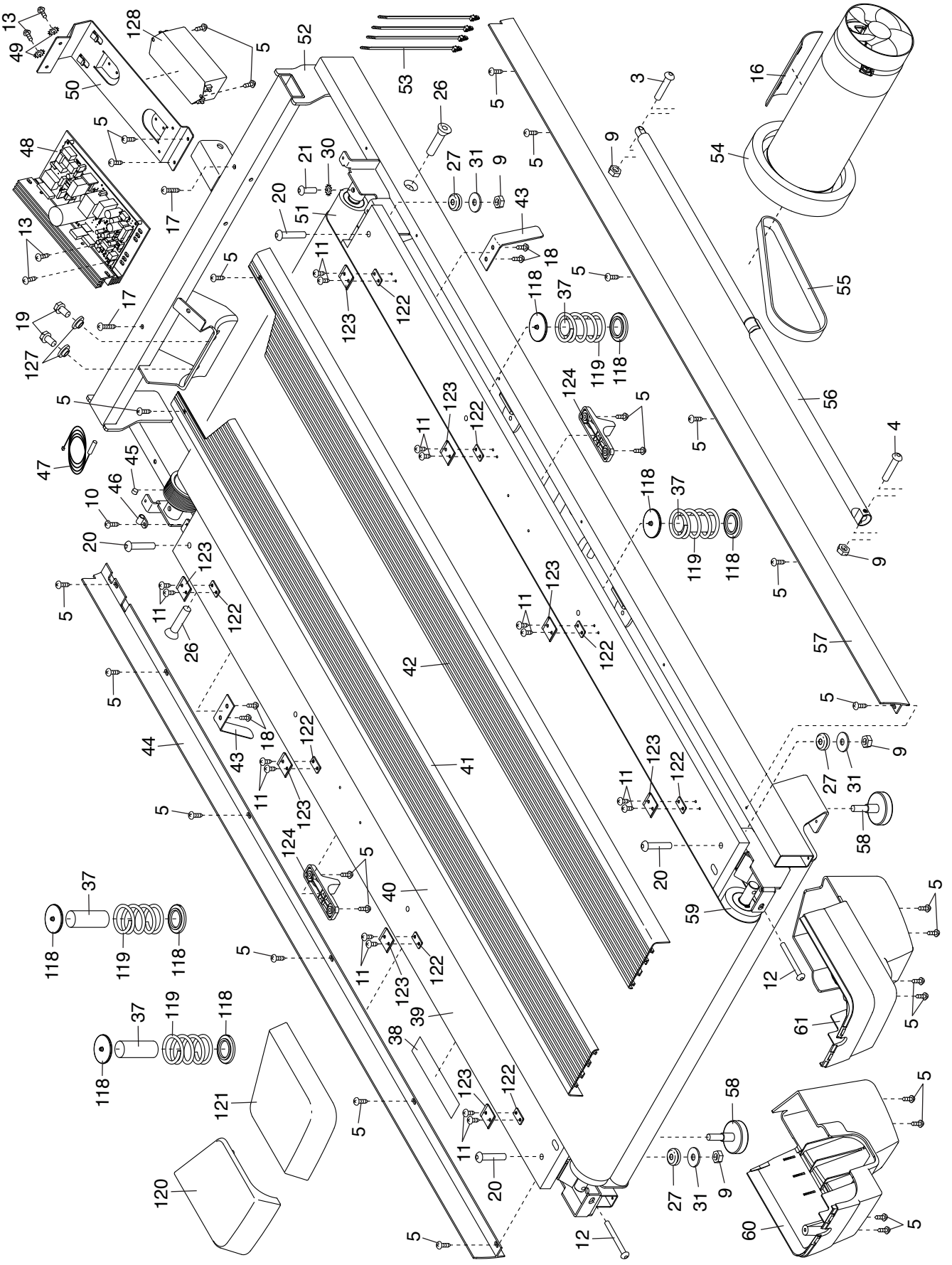


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL24714.0 R0514A

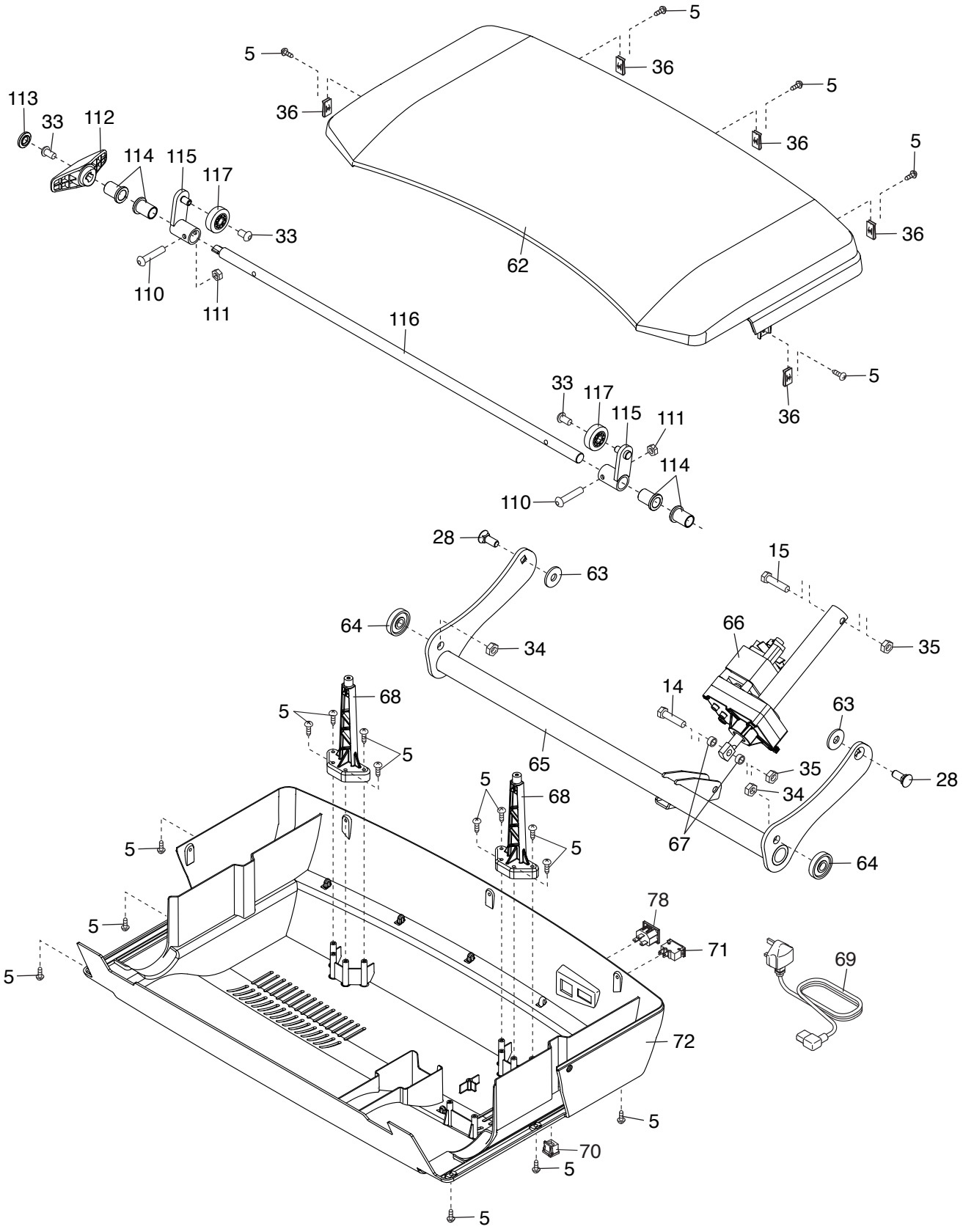


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL24714.0 R0514A

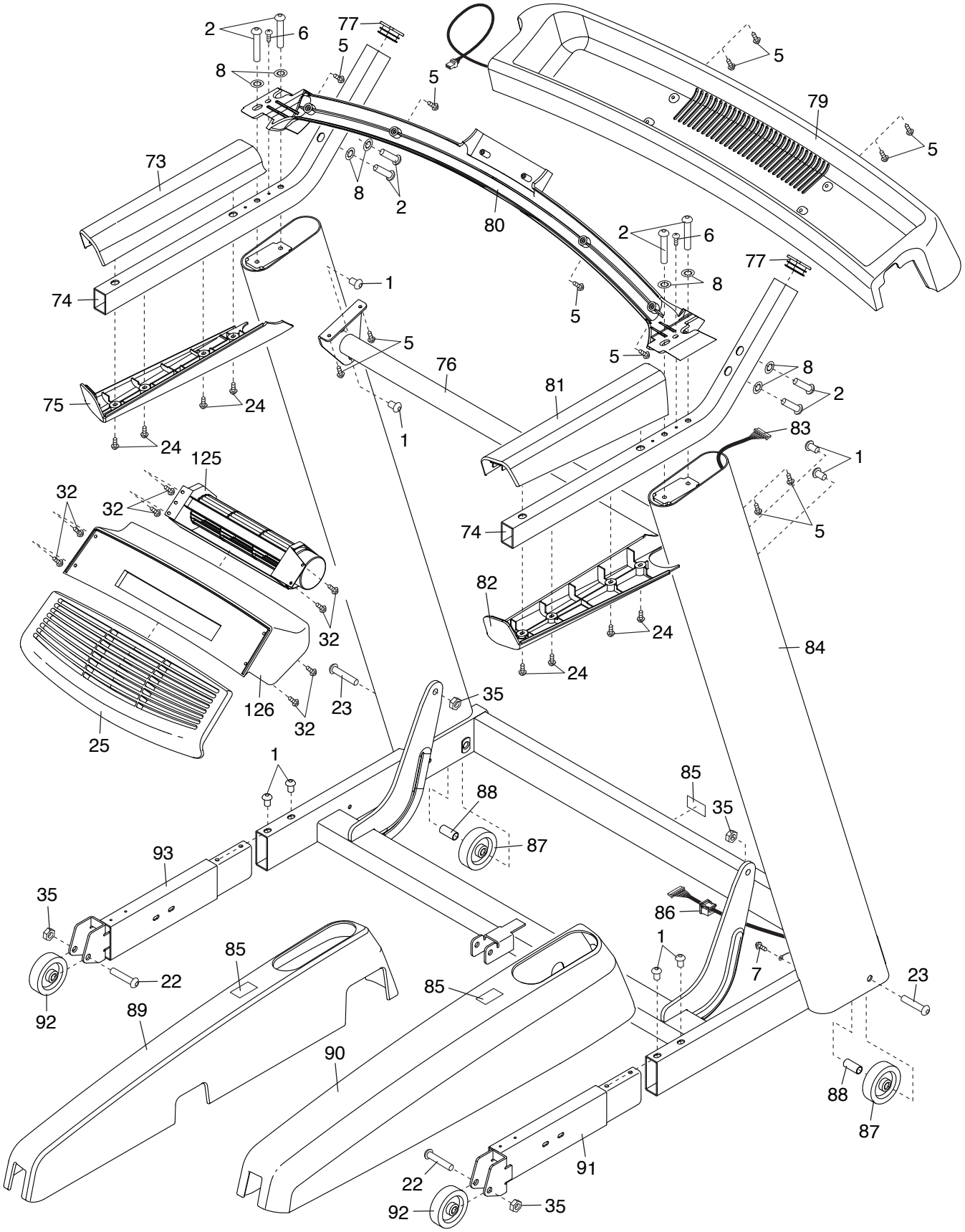
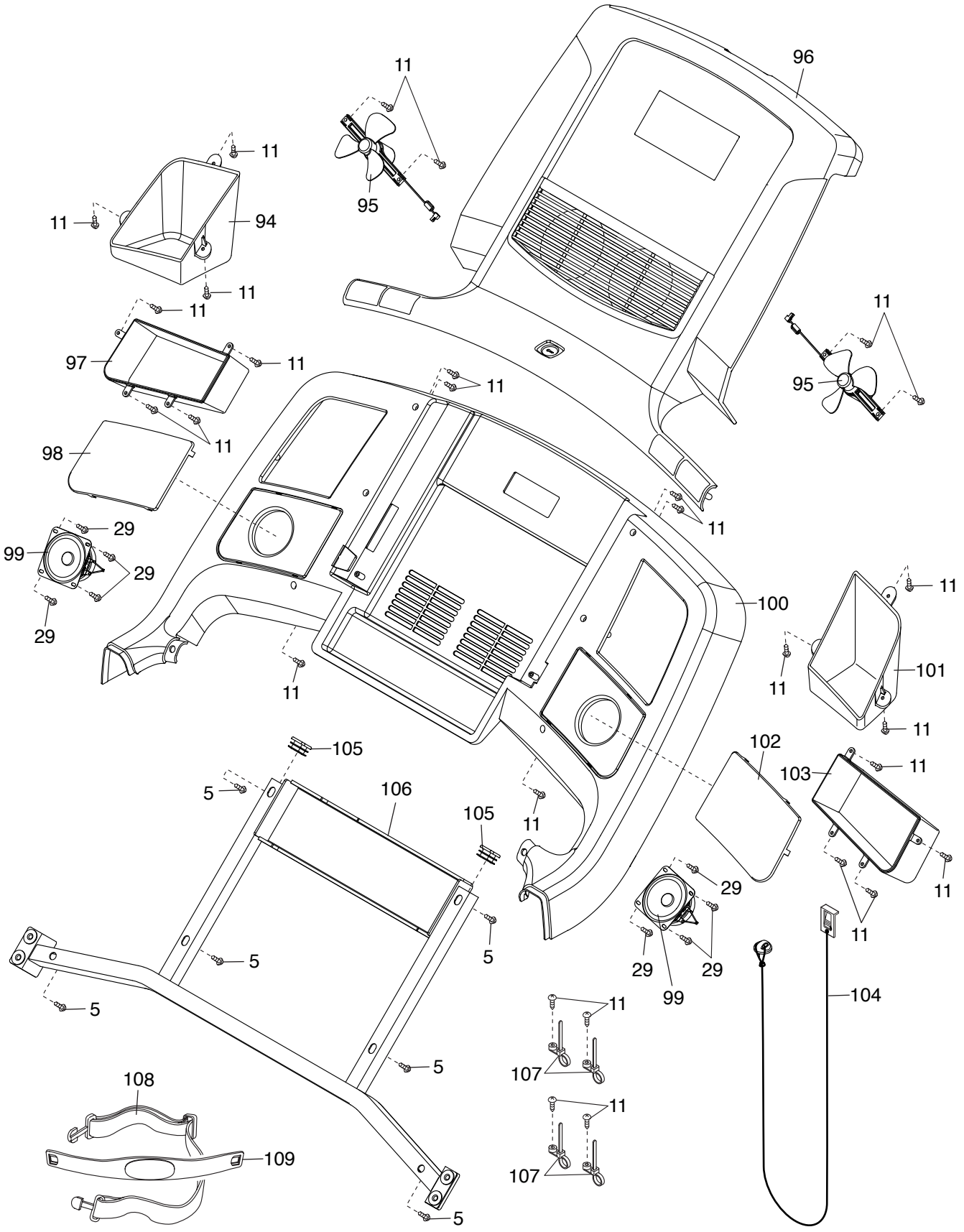


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL24714.0 R0514A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

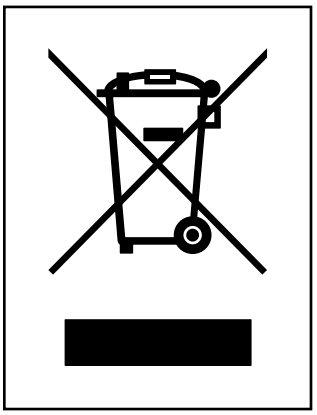
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 356608 R0514A

Impresso nos EUA © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.